

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
 <p>メディカルフィットネス <b>KANAHANA</b> 健康増進施設 ウェルネスジム カナハ</p> <p>TEL 0248-24-7711</p>				10:00 PT チェアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 佐久間 ストレッチ&リラックス45
				11:00 佐川 ロコトレ 20	11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 RITMOS 60
				13:30 阿部 お腹BASIC 15	14:00 未来 グループコア 20	14:30 白根 ストレッチポール 20
				14:00 河西 エアロビクス 30	15:00 溝井 ストレッチ 20	18:00 未来 FIGHTDO 30
				15:00 富士川 ストレッチ&リラックス45	19:00 和賀 UBOUND 30	営業時間 9:00~20:00
				19:00 溝井 HIIT 20	20:00 佐久間 スピナー 30	
19:30 阿部 ストレッチ 20	20:40 佐久間 グループコア 20					

4	5	6	7	8	9	10
13:30 溝井 お腹BASIC 15	9:15 河西 朝ヨガ 30	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 阿部 シニア体操 20		10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 佐久間 ストレッチ 20
14:00 未来 FIGHTDO 30	10:00 長谷川 ムエート 60	11:00 溝井 グループコア 20	11:00 佐久間 ストレッチ&リラックス45		11:00 豊島 ピラティス 45	14:00 溝井 レッグマスター 20
15:00 溝井 グループコア 20	14:00 未来 FIGHTDO 30	13:00 PT ボディメンテ 30	13:00 PT ボディメンテ 30		14:00 溝井 グループコア 20	15:00 阿部 ストレッチ 20
16:00 阿部 ストレッチ 20	15:00 富士川 美尻 20	14:00 河西 ZUMBA 45	14:00 石渡 ピラティス 30	休館日	15:00 二川原 太極拳 60	18:00 河西 ZUMBA 45
営業時間 9:00~20:00	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 三澤 ステップEX 20		19:00 和賀 UBOUND 30	営業時間 9:00~20:00
	18:30 和賀 お腹BASIC 15	19:00 和賀 UBOUND 30	20:00 河西 MEGADANZ45		20:00 佐久間 スピナー 30	
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:45 白根 ストレッチポール 20			20:40 佐久間 グループコア 20	
11	12	13	14	15	16	17
13:00 山口 ZUMBA 60	13:00 山口 RITMOS 60				10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 佐久間 ストレッチ&リラックス45
14:30 阿部 ストレッチ 20	14:30 溝井 ストレッチ 20				11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 山口 ZUMBA 60
15:00 河西 MEGADANZ45	15:00 和賀 UBOUND 30				14:00 河西 MEGADANZ45	14:30 和賀 UBOUND 30
短縮時間 9:00~17:00	短縮営業 9:00~17:00	休館日	休館日	休館日	15:00 阿部 ストレッチ 20	18:00 未来 FIGHTDO 30
					19:00 未来 ストレッチ 20	営業時間 9:00~20:00
					20:00 佐久間 スピナー 30	
					20:40 佐久間 グループコア 20	

## <今月のお知らせ>

13日14日15日はお盆休みになります。

また11日12日は短縮営業となり、

9:00~17:00 営業になります。メールアドレス登録、カナハインスタグラムをフォロー

※ナハ&リデー会員様、マシンナハ会員様も

終日ご利用可能になります。

お間違いないようお願い致します。



スタジオプログラムは

予告なく変更する場合があります。

して頂けるとプログラム変更や休館日等の

お知らせをメールで配信致します。

詳しくはスタッフまで。

1



18	19	20	21	22	23	24
13:30 阿部 お腹BASIC 15	9:15 溝井 ドローイン 20	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 河西 やさしいエアロ30	10:00 PT チェアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 佐久間 ストレッチ 20
14:00 河西 MEGADANZ45	10:00 長谷川 ルーシーダットン 60	11:00 阿部 シニア体操 20	11:00 三澤 ヨガ 45	11:00 佐川 ロコトレ 20	11:00 豊島 ピラティス 45	14:00 溝井 レッグマスター20
15:00 阿部 ストレッチ 20	14:00 三澤 ステップEX 20	13:00 PT ボディメンテ 30	13:00 PT ボディメンテ 30	13:30 河西 お腹BASIC 15	14:00 河西 ZUMBA 45	15:00 阿部 ストレッチ 20
16:00 溝井 HIIT 20	15:00 富士川 グループコア 20	14:00 河西 MEGADANZ45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 未来 FIGHTDO 30	15:00 二川原 太極拳 60	18:00 和賀 UBOUND 30
営業時間 9:00~20:00	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 豊島 ピラティス 30	15:00 未来 ストレッチ 20	15:00 富士川 ストレッチ&リラクス45	19:00 溝井 パーEX(筋) 20	営業時間 9:00~20:00
	18:30 未来 お腹BASIC 15	19:00 未来 FIGHTDO 30	20:00 未来 FIGHTDO 30	19:00 和賀 UBOUND 30	20:00 佐久間 スピナー 30	
	19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:45 白根 ストレッチポール 20		19:45 溝井 ストレッチ 20	20:40 佐久間 グループコア 20	

25	26	27	28	29	30	31
休館日	10:00 長谷川 やさしいエアロ 60	10:00 石渡 ピラティス 30	10:00 和賀 ドローイン 20	10:00 PT チェアストレッチ 20	10:00 白根 ストレッチポール 30	11:00 佐久間 ストレッチ&リラクス45
	11:15 溝井 ストレッチ 20	11:00 三澤 ステップEX 20	11:00 三澤 ヨガ 45	11:00 佐久間 健脚 20	11:00 豊島 ピラティス 45	13:00 CHIMI ZUMBA 45
	14:00 三澤 ステップEX 20	13:30 未来 お腹BASIC 15	13:00 佐久間 ボディメンテ 30	13:30 阿部 お腹BASIC 15	14:00 土屋 エアロピクス 60	14:30 和賀 UBOUND 30
休館日	15:00 富士川 美尻 20	14:00 河西 ZUMBA 45	14:00 石渡 ピラティス 30	14:00 溝井 グループコア 20	15:15 未来 ストレッチ 20	18:00 未来 FIGHTDO 30
	15:30 富士川 ストレッチ 20	15:00 和賀 UBOUND20	15:00 阿部 グループコア 20	15:00 富士川 ストレッチ&リラクス45	19:00 溝井 HIIT 20	営業時間 9:00~20:00
	18:30 阿部 お腹BASIC 15	19:00 未来 FIGHTDO 30	20:00 河西 ZUMBA 45	19:00 河西 パーEX(筋) 20	19:45 阿部 ストレッチ 20	
19:00 三澤 ナイトヨガ 45	19:45 白根 ストレッチポール 20		19:30 河西 UBOUND 30			

プログラム名	所要時間	料金
RITMOS(リトモス)	60分	500円
エアロピクス	60分	500円
やさしいエアロ	60分	500円
ムエビート	60分	500円
ルーシーダットン	60分	500円
ZUMBA(ズンバ)	60分	500円
UBOUND(ユーバウンド)	45分	400円
MEGADANZ(メガダンス)	45分	400円
ZUMBA(ズンバ)	45分	400円
エアロピクス	45分	400円
ピラティス	45分	400円
バレエエクササイズ	45分	400円
ナイトヨガ	45分	400円
ヨガ	45分	400円
ストレッチ&リラクス	45分	300円
UBOUND(ユーバウンド)	30分	300円
FIGHT DO(ファイドウ)	30分	300円
MEGADANZ(メガダンス)	30分	300円
スピナー	30分	300円

プログラム名	所要時間	料金
エアロピクス	30分	300円
やさしいエアロ	30分	300円
ZUMBA(ズンバ)	30分	300円
ロコモステップ	30分	300円
ピラティス	30分	300円
ボディメンテ	30分	300円
体幹&ストレッチ	30分	300円
朝ヨガ	30分	300円
太極拳	60分	200円
ストレッチポール	30分	200円
UBOUND	20分	200円
ストレッチポール	20分	無料
ストレッチ	20分	無料
グループコア	20分	無料
HIIT	20分	無料
健脚	20分	無料
ロコトレ	20分	無料
シニア体操	20分	無料
パーEX(筋)	20分	無料